

# SETEMBRE

TRITURAT

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

10

11

12

13

S2

16

17

18

19

20

S3

23

24

25

26

27

S4

30

Verdura i patata\*  
Truita francesa  
Fruita

**Cigrons** estofats  
amb hortalisses  
**Hamburguesa vegetal**  
Fruita àcida

Crema de verdures  
de temporada  
Pollastre al forn amb  
herbes provençals  
Fruita

Verdura i patata\*  
Lluç al forn amb  
all i julivert  
logurt artesà

Llenties estofades  
amb hortalisses  
Truita de patates  
Fruita àcida

Mongeta verda  
i patata  
Pollastre al forn  
amb poma i ceba  
Fruita

Crema de verdures  
**Carn d'au planxa\***  
Fruita

Menestra de  
verdures\*  
Lluç al forn amb  
all i julivert.  
logurt artesà

Verdura i patata\*  
**Hamburguesa  
de vedella d'Osona**  
Fruita

Menestra de  
verdures\*  
Pollastre  
al forn\*  
Fruita

Mongetes  
estofades amb  
hortalisses  
Truita de carbassó  
Fruita

Bròquil i patata  
Pollastre al forn  
amb ceba i pebrot  
Fruita

Crema de verdures  
de temporada  
**Peix planxa\***  
logurt artesà

**Verdura i patata\***  
Truita a la francesa  
Fruita



## Pasta amb salsa de carbassa i poma

Carbassa i pomes rostides al forn és la base per a preparar una salsa lleugera ideal per acompanyar els nostres plats de pasta preferits.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

# MENÚS AMB SORPRESA!

campos estela

Cuinem àpats saborosos, sans i sostenibles, en un ambient de confort i benestar al menjador.

Per això, planifiquem el menú segons la temporalitat dels aliments i hi afegim jornades especials que ens ajuden a promoure uns hàbits d'alimentació saludable entre els nens i nenes.

Com a protagonistes d'aquestes jornades trobem plats de cullera que cuinaven els nostres avis i àvies, tastets amb els quals introduïm noves elaboracions o receptes típiques de comarques que incorporen ingredients de productors de proximitat amb els que establim vincles de confiança.

Als menús identificareu fàcilment aquestes jornades seguint aquestes icones:



Olis amb aromàtiques que millorem l'acceptació d'aliments



D'elaboració pròpia amb recepta casolana



Ingredients per triar com serà l'amanida



Receptes sense sucre per acostumar el paladar progressivament



Plats típics de la terra que cuinaven els nostres avis



Introducció progressiva de nous aliments i receptes



Promoció del consum de proteïna vegetal



Oferim varietat de fruita fresca per escollir



Salses a escollir per als plats de pasta o arròs



Introducció de varietats de peix fresc o blau



Aliments amb propietats beneficioses pels infants



Ens coneixen tan bé que cuineres i cuiners trien allò que més ens agrada



Receptes i aliments arrelats a la terra



Els infants trien plats festius per a dies especials

Aquest menú està supervisat per la nostra dietista nutricionista Sandra Gervilla (col·legiada CODINUCAT 001027). Al plafó del centre informarem de la fruita de cada dia, dels ingredients de les amanides i del peix del dia. L'escola disposa del llistat d'ingredients de cadascun dels plats per tal que estigui disponible per a les famílies. Si després de més de dos dies de festa els plats programats al menú no es poden elaborar per problemes d'abastiment o per la preparació prèvia que necessiten, seran modificats. En funció del canvi, la resta de la setmana tindrà modificacions que anunciarem al plafó del centre. Podeu consultar la valoració nutricional dels àpats entrant a l'apartat "A dinar" de la nostra web [www.camposestela.com](http://www.camposestela.com). Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.